

	
89	90
	
72	71
	
	70
	
	51
	
49	
	
32	31
	
	30
	
12	11
	
9	

వీణా సంగీతం
శ్రీ ఆచార్యుల వినోద కళా కార్యక్రమాలు

వీణా కాలాపి మంచి సంస్కారాలు

జానీ విని ఏ ఆచార్య సంస్కార (తెలుగు)

సంతోష శ్రీ ఆకారామజ బాపూ గారి
నీవు భారత
పుత్రుడనని గర్వించు

పాపవ
సందేశం



౬. భారతద్రుమ విర సుమిత్రాదేవి
 సీమే గూడకడ గెరివాసిని, రాష్ట్ర
 దేశ ఇష్టాన్నిది, ఏ లక్ష్యం, శక్తిని ఎందు
 చేశాడు. వివేచనమును... నీర
 వీర శివాడ, మహానాథా ప్రణామని
 స్వామిమహం మేల్కొన్నాడు... సుభాష్
 చంద్రబోస్, భగవంతుని దేశభక్తి
 మహాత్మాగాడు, రాణి లక్ష్మీబాయి యొక్క
 సామంతు మేల్కొన్నాడు... విరుధామని దర్శన
 యుగాని యుగముద్దం, సంత్ శ్రీ లీలాశ
 వ్యూహాని యుగముద్దం, భక్తశక్తిని
 సమకాలియైత, ఉమయ్యది దీక్షి ప్రసాదాని

6. వీరుదా | బైర్లం పండ్లు, బెల్లెయిదుపు తా, వీపు భారత
సమస్తకరుని గర్వించు. వీన రుచీతలకుల, వీడితలకుల సమీయం పండ్లు.. వీడించేతారికి గుణగారం
పెట్టు.. బెల్లెయిదుపు అల్లవడవలె వీడిని పాండు. శ్రావ్య వీరుదా | శ్రావ్య భగవంతుని, సంచుల
అశ్రుధారలు వీను తోరునూలు.

విష్కలము అక్కర్లుగా ప్రయోగము ఉన్నచో నాచులు, క్రొత్తగానూ, లాభ్యమైనచో మేకలూ, బాధ్యమైనచో
తరచుగా మేకలూ పూర్వ బాధ్యము గల విషయ స్థితిలో నిలిపించవలయు. అలా సమర్థుల కేంద్రంలో ఏర్పడుచుంది.
ఆ సమర్థులు చాలా సమర్థుల కేంద్రం: 6 మంది 10 సంచులు, బాధ్యుల చాలా సమర్థుల కేంద్రం: 10 మంది 10 సంచులు,
కాకా చాలా సమర్థుల కేంద్రం: 10 మంది 17 సంచులు.



పెళ్ళయ్య-సూచిక

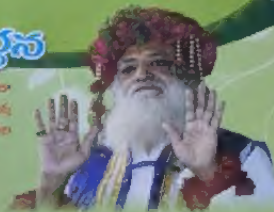
3. స్వాగతం	3	12. మామూలు పాత్రలు	20
2. సమస్య - మహమ్మ	4	4. 13. పదాల పేర్లను తెలుసుకోండి...	21
3. పదాల - అర్థాలకు	5	8. సమస్య కల్పనలను పేర్కొని పదాలు	24
4. తప్పు తెలుగు లోగాలు	6	5. గమనించండి మాకు పేర్కొనండి	25
5. తప్పు తెలుగు పాత్రల వివరాలు	7	6. జుట్టు పేర్కొనండి మాకు జుట్టు పేర్కొనండి	26
6. పాత్ర	11	17. పదాల పేర్కొనండి, పదాల పేర్కొనండి	28
7. పదాలలో పాత్రలను పేర్కొనండి	12	8. పాత్రలను పేర్కొనండి	29
8. పాత్రలను పేర్కొనండి	13	19. పాత్రలను పేర్కొనండి పాత్రలను పేర్కొనండి...	30
9. పాత్రలను పేర్కొనండి	15	20. పాత్రలను పేర్కొనండి పాత్రలను పేర్కొనండి...	31
10. పాత్రలను పేర్కొనండి పాత్రలను పేర్కొనండి	16	21. పాత్రలను పేర్కొనండి పాత్రలను పేర్కొనండి...	32
11. పాత్రలను పేర్కొనండి పాత్రలను పేర్కొనండి	18	22. పాత్రలను పేర్కొనండి పాత్రలను పేర్కొనండి...	34

మహిళా ఉత్తరం లు

సంకల్ప శ్రీ అశ్రామామీన అశ్రమం, సంకల్ప శ్రీ అశ్రామామీన బాపా అశ్రమం దుర్గ, అశ్రామామీన-5.
 ఫోన్: (079) 27505010-11 e-mail: ashramindia@ashram.org web-site: www.ashram.org
 ₹. 6/- అనువాదం: శ్రీ వి. సంకల్ప

1

ప్రార్థన



ఈ కార్యానికి ముందు తనకునున్న కొంత
సేద్యమున్నట్లుగా ప్రభుత్వము నుండి లాభము పంపిణీ చేయడం
మూల్యభ్యంతరము లాదు లేని సేద్య మేద్య కార్యానికి చేపట్టడం
మూలము. ప్రభుత్వ ముందు ప్రభుత్వ బోధనములు.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

గురురీతివక్తి, గురుర్విష్ణు, గురురీశో మహేశ్వర:

గంధుర్వీసాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవే నమః

ఆర్థం : 'గురువే బ్రహ్మ, గురువే విష్ణువు, గురువే మహేశ్వరుడు. గురువే పాణ్డ్యాత్మ ఆదిపరబ్రహ్మ, లిటునందీ గురుదేవులకు నమస్కరిస్తున్నాను.'

ధ్యానమూలం గురోర్యర్థం ప్రాజ్ఞామూలం గురోః పదమ్

మంత్రములం గురించాక్షం మోక్షములం గురి: క్షమా ॥

అర్థం: 'ద్వానానీశీ గురువిక్రమమే ఆధారం, పూజకు గురు శ్రీచరణాలే ఆధారం, గురువేపుల శ్రీమూఖము మండి వెలువడిన నచనాలే కుండ్రాలకు ఆధారం, గురుత్వప్రయే మోక్షావశి ద్వారం.'

అభిరంజనమండలాధికారి వ్యాప్తం యేన సరాచరమి

కష్టమందలిను యేక కష్ట క్రి గురత పము. ॥
 అప్పుడు 'నమస్థ ప్రబోధమనందును. జడం చైతన్యం కష్టమందలిందును వ్యాపించి ఉన్నట్టి పరమ
 పిత చరాశాసకు నమస్కరిస్తున్నాను.'

త్వమేవ మౌనా చ విరా త్వమేవ బంధుశ్చ స్థూ త్వమేవ

శ్రవేప విద్యా ద్రవిణం శ్రవేప శ్రవేప సర్వ మమ దేవ దేవ

అర్జునః నీవే శరణ్వి, నీవే తండ్రీవి. ముత్రుడవు-బంధువు నీవే. నీవే విద్యవు-ధనానివి. దేవ దేవా! సద్గురుదేవా! నా సర్వస్వమూ నీవే.

ప్రవక్తనందు పరమార్థములు గోపించి గూఢములు

ద్వంద్వాలతీతం గుణసమృద్ధం తత్త్వమస్మాదిలక్ష్యమి

ఏకం నిత్యం ఐమలమవలం సర్వభిన్నానామైతమ్

సావాత్రితం త్రిగుణరవోశం సద్గురుం తం నమోస్తుతం

సంగీతం: 'ప్రవృత్తిరందం వ్యవధావుడు, వేరడు సుఖధారయతుడు, జ్ఞానవ్యవధావుడు, (సుఖ-దుఃఖం: శివశివ్యాది) ద్వంద్వ రహితుడు, గగన వద్వత సన్యాంతర్యామి 'తత్త్వమనీ' వంటి మహావచనాల లక్ష్యాన్ని, నిత్యం, విమలం, అచలం సర్వమధ్యల సాక్షాత్కరించుడు, భావనాశీతుడు, సత్త్వ-రజ-తమో గుణాలకు లక్షితుడు లయినట్టి సద్గురుదేవులకు నమస్కరిస్తున్నాను.'

నేను కూడా ప్రాంతీయ పరిపాలన పరంగా, ప్రాంతీయ సమీక్షలో

3

సద్గురువు-మహిమ

రాను చరిత్ర మూలనోలో వస్తుంది !

శ్రీ రామ చరిత మహాకవిత పన్నెండు :
గురు గారు భక్త నిధి తరయిన నోయారా : బోగ్ ఇరంగలి సుందర సముదాయా ||
గురువు లేక ఎప్పుడూ భవనాగారాన్ని దాటలేదు. అతడు బ్రహ్మా-మహేశ్వరులతో సమానం

சூ. நாக.

[illegible][illegible]

కీర్తనలు, ప్రార్థనలు మొదలగు
తంత్రాలు, భజనాలు వచ్చినప్పుడు
నాడుకూడా కొనుక్కొని పాఠశాలకు
వచ్చి పాఠశాల పాఠ్యపుస్తకాల
ప్రకారముగా పాఠ్యపుస్తకాల
వందనలు, పాఠ్యపుస్తకాల
వందనలు, పాఠ్యపుస్తకాల
వందనలు, పాఠ్యపుస్తకాల



శ్రీరామలక్ష్మణులు
విజయపురం వారి శ్రీచరణాలలో



తరువాత శ్రీకృష్ణుడు-సుదామముడు
సూర్యుని శ్రీచరణాలలో

4

మేము కూడా మహాపురుషులు-సర్వముల శి బరణాల వర్ణ కూర్చోవాలి.

సంక్షేప- అవతరణ

[illegible]

నేను కూడా బాపూజీగారికి స్వయంవ్రత వారమవారి!



ఓ విద్యార్థీ !

ప్రయత్నశీలుడైన, సంయమనశీలైన, ఉత్సాహం వంతుడైన పురుషులకు ఏదీ అసంభవం కాదు. సోమరి పోతులకు, అజాగ్రత్తవారులకు సాఫల్యం కూడా అసంభవంగా మారిపోతుంది. అందువలన ప్రయత్న శీలుడివిగా మారు, దృఢసంయమిగా మారు, ఉత్సాహం వంతుడివిగా మారు.



స్వీయ కామకోర్కెలు విరక్త్య దశలో చాలా పెదవాడుగా ఉండేవారు. ఎప్పుడైనా లాంటిరులో నూని లేకపోవే రోడ్డు ప్రమాదం ఉన్న వీధి లైటు క్రింద కూర్చొని చదువుకొనేవారు, అన్నదమ్ముడు చెప్పేటటువంటి కొనసాగిన దమ్ములు ఉండేవి కావు. భవలోకం వలన ఒక్కసారి మాత్రమే జీవనం చెయ్యవలసి వచ్చేది. కానీ దృఢవంతులైన, నిరంతర ప్రయత్నం వలన వారు తమ చదువులను పూర్తి చేశారు. వారు ఒక లౌకిక విద్యను మాత్రమే పొందినందు కాదు, ఆత్మవిద్యలో కూడా ముందుండేవారు. తూర్పునకు వెళ్ళానని యుద్ధ చరిత్ర దశ అయిన ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందారు. వారు ఒక నువ్వనంతగా తయారయ్యారు. స్వయంగా పరమాత్మయే వారి పుష్కరములో ప్రకటితమయ్యారు. అమెరికా ప్రెసిడెంట్ రూజివెల్ట్ వారి దర్శన సనగించారంటే గొప్పగుర్రున్నారు. ఇప్పటికీ లక్షల మంది ప్రజలు వారి సాహిత్యంలో అభ్యాసించుకొంటుంటున్నారు. ఎక్కడ ఏదీ విద్యార్థి, ఎక్కడ టీచరర్ అవం మరియు భగవంతుని ప్రేమని దృఢంగా చేసేకొని మనసంతాగా కావడం.

లౌకిక విద్యను అధ్యయనం కానీ ఏదైతే మునుపులను జీవితమరణాల నుండి దాటింది వేషములో ఆ విద్యను కూడా సంపాదించారు. దాన్ని కూడా తెలుసుకోలేదని తెలుసుకోలేదని వలన అన్నింటినీ తెలుసుకోలేదని జ్ఞానగుణంలో, వీరులోనే మానవ జీవితం యొక్క నిర్మాత ఉంది. పాట్లను పోషించుకొనే మనిషిని వరి జీవితాన్ని గడిపేస్తే ఏం గడిపేనట్లు ! ఆత్మ - సరమాత్మ జ్ఞానాన్ని పొందవచ్చుననే ఏం పొందినట్లు ! అభ్యసనాన్ని తెలుసుకోవచ్చుననే ఏం సుఖాన్ని తెలుసుకోవచ్చు !

ఓ విద్యార్థీ !

జీవితంలో ఏ రంగంలోనైనా సఫలం కావాలనుకొంటే ఏదో ఒక మంచి వ్రతాన్ని తీసుకోని దాన్ని దృఢతా పూర్వకంగా ఆచరించు. సత్యపరివర్తనను నాటకాన్ని చూసి గాంధీజీ సత్యం పలకాలని వ్రతాన్ని తీసుకొని దాని జీవన పద్ధతం ఆచరించారు. వ్రతం (నియమం) మరియూ దృఢత్వం అనే రెండు సదృశాలు ఉంటే జీవుడు శివస్వరూపుడవు తాడు. మానవుడు మహేశ్వరుడుగా అవుతాడు.



ఉత్తమ పాద మహారాజుకు ఇష్టమైన రాజులు, ప్రయోగశీల సుమరి, వైయం కాని రెండవ రాణి సునీతి, ఇద్దరు రాజులకూ ఒక్కొక్క విక్రమం ఉండేవారు. ఒకసారి సునీతి కొడుకు దృఢుడు అడుకొంటూ వెళ్ళి రాజు ఒక్కో కూర్చున్నాడు. సుమరి నాదిన వెంటనే కిందికి లాగి అలా అంది: "తండ్రి ఒక్కో కూర్చోవాలంటే నాకుదవున పుట్టలేని" అని. దృఢుడు ఏడుస్తూ వెళ్ళి తల్లితో ఈ సంగతి చెప్పాడు. తల్లి దృఢుణ్ణి ఒక్కొక్క "నామూ! ఈ సంగతిని అలాగే ఉంచు, కానీ ముఖ్య ముఖ్య భగవద్దర్శనం చేసుకొని శాశ్వత సంతోషనాన్ని పొందు" అని వదిలింది. దృఢుణ్ణి తల్లి కూడా సర్ది అవన్ను చేసుకొనే దృఢ సంగతులతో అదనం చేసింది. వారిలో క్రూరమృగాలు ఎవరైనా భయపడలేదు. ఇంతలో దేవర్షి వారును అతన్ని కదలి ఇంత కాలదాని 5 సంవత్సరాల ఈ బాలుడు రావడానికి గల కారణం అడిగాడు. దృఢుడు ఇంటి వద్ద జరిగిన విషయాలన్నీ అందుకు చెప్పి భగవంతుని పొందాలనే తప కీర్తి కాంక్షలు వెల్లబెట్టాడు. నారదుడు ప్రభునితో "ఇంత చిట్టచివరేనాదీని నువ్వు ఈ భయంకర అరణ్యంలో ఉండకు. చరిత్ర శత్రుకొని తపస్సు చెయ్యలేవు. కాబట్టి ఇంటికి తిరిగిపో" అని వశ్యపెట్టాడు.

నేను కూడా దృఢుని వలె సర్వస్వతపన పడదని పొందాలి.

అటునా దృష్టుడు చరించలేదు. అతడి దృష్టి నిక్షేపా, భగవంతుని పాదాలపై తీవ్ర కాంక్షను గుర్తుచేసేవారుడు అతడికి 'ఓం నమో భగవతో వాసుదేవాయ' అనే మంత్రాన్ని ప్రసాదించి జ్ఞాన అగ్నిప్రదించాడు. 'బాబూ! నువ్వు త్వర్ణగా ఈ మంత్రాన్ని జపించితే వేపుడు తప్పక నీవు ప్రసన్నుడు అవుతాడు' అని, ఇష్ట దృష్టుడు కళ్ళలో తపస్సులో మునిగిపో, పండితాకావృత్తి నిలబడు చరి, వేడి, నర్మకకు ఈ తత్వకాంతూ నారముడు ప్రసాదించిన మంత్రాన్ని జపించసాగాడు. అతడి నిర్దుమత్తం, దృష్టత్వం, కలలో తపస్సును చూసిన భగవంతుడు సాగారమును స్వయంగా ప్రక్షుప్తమై 'విదంబనా కోమలి నాయనా! నీ తపస్సుకు మేల్కాను' అని అన్నాడు. దృష్టుడు ఆయనకు ప్రణమిల్లి. 'నాకు వేరే పని కద్య, నీ దృష్టక్షి డాలు' అన్నాడు. భగవంతుడు ఇంకా ప్రసన్నుడై 'తదాస్మి నా భక్తితో పాటుగా నీకు వేరే వరాన్ని కూడా జ్ఞప్తున్నాను. నీవు కణాపంలో 'ద్వంద్వకార నిరంతరే భోగినీ నిరంతరం జ్ఞై మతముకా' అన్నాడు. ఈ నాటికే భగవంతుని మునుకు క పక్షంలో కనిపిస్తుంది. బాల దృష్టుడు, అతని భక్తి-విశ్వా అటువంటిది. అందుకే బాలునికే భగవంతుడు అభిప్రీతుడవుతుంటాడు. అంతచదు? భక్తితో నిష్ఠా, విశ్వాసాలకు జ్ఞప్తమైతాదామి. అందువల్లనే పిల్లలు కోజా నిష్ఠగా శ్రీమతు మంత్రాన్ని జపించాది.



5 సంవత్సరాల బాలుడు రద్దీగా ఉండే రోడ్లపై కారు నడిపాడు!

నవం 25 ఉదయే 2005వ పూజాబాపూజాల మంచి పొందవచ్చు మంత్రి వీక్షను స్వీకరించాను. అప్పుడైతే నేను పూజకు కూర్చుంటానో అనిపిస్తే బానిసలే కరణ్ మూసే తెలుస్తూ, నా వైపు చూస్తూ ఉంటాడు. నేను బాపూజలే ముగ్ధులలాంటి వారూ, నేను రోజూ 10 పూలూ చేస్తూ ఉంటాను. నేను బాపూజలే వదిలి బాపూజలే ముగ్ధులలాంటి వారూ, నేను రోజూ 10 పూలూ చేస్తూ ఉంటాను. నేను బాపూజలే వదిలి బాపూజలే ముగ్ధులలాంటి వారూ, నేను రోజూ 10 పూలూ చేస్తూ ఉంటాను.

[illegible]

అనుపత్తికి 10 కి.మీ కంటే ఎక్కువ దూరం ఉంటుంది.)

— 16 —

మేము కూడా దృఢనిశ్చయులం కావాలి.

9

భారతీయ పరంపర

తిలకం-చుహామ

తెలుగు అనేది భాగ్యలక్ష్మి సంస్కృతికి చెప్పుంది.

ప్రశ్నానికి సమాధానం: నుమచీపైవ రెండు కనుబొమల మధ్యనే తాత్కాలికం (శివనీత్రం) ఉంటుంది. దాని వెనుక రెండు మహాత్మ్యస్థానములు లింగస్తోమీ గ్రంథులు ఉన్నాయి : (1) పీడియలే గ్రంథి (2) పీయూష గ్రంథి.

శిలకం (హెక్సా) విద్యుత్తులవలన వలన రెండు గ్రూపులకు విచ్ఛేదణ కలుగుతుంది. అదేమనా శక్తి విడుదలవుతుంది. శిలకం గల గణనీయమైన పుష్కలం; మంథానా, జింబు, అంథ్రాసైట్ లాంటి (శిల) ఉండుంటే లభిస్తే వేరే ప్రత్యేక స్వచ్ఛంద వలన కలగడం చెప్పవచ్చు. "మా ముష్టింబు యొక్క శక్తి భాగం ప్రత్యేకంగా మనవలన కలగవచ్చును. దిగమించాలి." దీని వలన భూకంపంవలన ఉత్పన్నమైన భూకంపం, బుద్ధిశక్తి మాలిన్యం నుంచుకునే శక్తి విడుదలవుతుంది.

అ) అనుభవం: రాజస్థాన్ లోని జైపూర్ కి జిల్లాలో ఉన్న డేవ్ గిరిలో గేట్ల ద్వారాను క్లీన్ లింక్ పేరున ఒక బావును ఉండేవాడు. అతడు విరుచుకుండా బాటపంపానీ కేంద్రానికి వెళ్ళి ఉండేవాడు. శేంద్రంలో తిలకం దుర్భుక్షతనం వలన కలిగి లాభాలను తెలుసుకోవడంలో, అతడు విరుచుకుండా మూలము కుడా తిలకం పెట్టుకొని వెళ్ళ సాగాడు.

పాశ్చాత్య సంస్కృతికి ప్రభావమూర్తినై అదే ఉపాధ్యాయురాలు అనేది నిలకడ పెట్టుకోవద్దని చెప్పింది కానీ ఆ బాల్యము ఉపాధ్యాయురాలికి నిలకడ పెట్టుకోలేదని కనగి లభ్యమను చెప్పింది అనే ఉపాధ్యాయురాలు తెలివని పెద్దమ్మకోవడానికి అనుమతినిచ్చింది. తెలివని యొక్క సోమమును తెలుసుకుని అనుమతినిచ్చింది బాల్యము కూడా నిలకడ పెట్టుకోలేదని. దాని వలన బాలికి ఎంతో బాధ అనిగింది.



సమస్యారం

నవమూలం భారతీయ సంస్కృతి యొక్క కీలక మండలిమైతే
సరంపర, ఎప్పుడైనా మనం ఎక్కడా వ్యక్తులు, తగ్గి-సంస్థలు లేదా
సంకీ-మతాస్తులపై ఎదిమీ చేతులు పోడించే తలమీదానెప్పుడూ మన ఆరాధనాంధం కరిగిపోతుంది.
శిశు-తరగూ విద్యులమౌతుంది, సమస్తా భావం ప్రకటితమౌతుంది.

రెండు చేతులను జోడించడం వలన జీవనశక్తి, శక్తినిలయం క్షీణించకుండా అవస్థిమవంటి ఒక చక్రం తయారవుతుంది. లింగనే చేతులు కలిపి 'హరి' బిందువుకి బదులుగా చేతులు జోడించి 'హరి ఓం' లేదా భగవంతుని ఏదైనా నామాన్ని తీసుకొని అభిషేచనం చేయాలి.

మేము కూడా శీలవంతులుంగా కావాలి.

దాసరయ్యగారి మాట. ఏకలవ్యుడనేమీతో అడవి (బ్రాహ్మణానికి చెందిన ఒక బాలుకుండావాడు. ఒకసారి అతడు ధనుర్విశ్వకు నేర్పుకోవాలనే ఉద్దేశంతో కౌరవులు మరియు పాండవుల గురవగు ద్రోణాచార్యుని వద్దకు వెళ్ళాడు. కానీ ద్రోణాచార్యుడు ఈ విధంగా అన్నాడు నేను రాజకుమారులకు తప్ప ఇతరులపైకి ధనుర్విశ్వ నేర్పించను. ఏకలవ్యుడు మనస్సుతోనే ద్రోణాచార్యుని తన గురువుగా భావించుకొని ఉన్నాడు. దీని వలన అతడి మనస్సులో గురువువత్సవ్య ఫిర్యాదు గానీ, దోషపద్యనంగానీ కలుగులేదు. గురువు పట్ల త్రోవ కూడా ఏ మాత్రం తగ్గలేదు.

అతడు అక్కడే మందే ఇంటికి వెళ్ళకుండా నేరుగా అడవిలోకి వెళ్ళిపోయాడు. అక్కడికి వెళ్ళి అతడు మట్టితో ద్రోణాచార్యుని దైవవత్సవ్య తయారుచేశాడు. అతడు ప్రతిరోజూ గురువు దైవవత్సవ్య పూజించేవాడు. ఇలాగా దానై తనకే దృష్టితో చూస్తూ చూస్తూ దైవం చేసేవాడు. దాని మంది ప్రేరణను పొంది ధనుర్విశ్వం అభ్యసించేవాడు.

స్వప్నో లేదా షుద్ధిపునః-గురువేపుని శ్రీ-చక్రంపై తనకే దృష్టితో చూడడం వలన ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత పెరగడం వలన ఇంకా గురుభక్తి, అతడి నిత్యాయితీ, తత్పరత కారణంగా వికలవ్యునికే ప్రేరణ లభించేది. ఈ విధంగా అభ్యాసం చేస్తూ-చేస్తూ అతడు ధనుర్విశ్వలో ఎంతో ఎత్తుకు ఎదిగిపోయాడు.

ఒకసారి ద్రోణాచార్యుడు ధనుర్విశ్వలో అభ్యాసం కోసం పాండవులను, కౌరవులను కీడుకొని అడవికి వెళ్ళాడు. వారి వెంట ఒక కుక్క కూడా ఉంది. అది పరుగుతీస్తూ-పరుగుతీస్తూ ముందుకు వెళ్ళిపోయింది. ఎక్కడైతే ఏకలవ్యుడు ధనుర్విశ్వం వేర్వేరింటున్నాడో అక్కడికి, ఆ కుక్క చేరుతుంది. ఏకలవ్యుని విచిత్ర వేషాన్ని చూసి కుక్క అరవటానింది.

కుక్కకు గాయం కాకుండా, అది అరవకుండా ఉండేందుకు నోటిని ఏది బాణాలతో వింటాడు. ఎప్పుడైతే ఈ స్థితిలో కుక్కద్రోణాచార్యుని వద్దకు వెళ్ళిందో, దాని ఈ పరిస్థితిని చూసి అప్పుడు ఈ విధంగా అలోచించాడు కుక్క నోటికి గాయం కాకుండా ఈ ప్రాంతంగా బాణాలను పరిలే విద్య నాకు కూడా తెలియదు.

అప్పుడు గురువగు ద్రోణాచార్యుని అడిగాడు : "గురువే! నీతో సమానంగా ఎప్పుడూ ధనుర్విశ్వలో ఉండటాని అది మీరే చెప్పారు కానీ ఈ విద్య నాకు కూడా తెలియదు."

ద్రోణాచార్యుడు కూడా అలోచనలో పడ్డాడు. ఈ అడవిలో ఇంత నైపుణ్యం గల ధనుర్విశ్వ ఎవరై ఉండవచ్చు? ముందుకు వెళ్ళి చూడగా వారికి హరద్రుధనువే పుత్రుడగు గురుభక్తుడు ఏకలవ్యుడు కనిపించాడు.

ద్రోణాచార్యుడు అడిగాడు : "కుమారా! మీరు ఈ విద్యను ఎక్కడ నేర్చుకొన్నావు?"

ఏకలవ్యుడు అన్నాడు : "గురువే! మీ కృపతోనే నేర్చుకొన్నాను."

నితంబే పలుకాడు ఇంతవరకు ఉండగల ద్రోణాచార్యుడైతే అర్జునునికీ మాకు ఇచ్చి ఉన్నాడు కానీ ఏకలవ్యుడు అర్జునుడిని కూడా మించిపోయాడు. ఏకలవ్యునితో ద్రోణాచార్యుడన్నాడు : "నా దైవవత్సవ్య ముందుంచుకొని నీవైతే ధనుర్విశ్వం నేర్చుకొన్నావు కానీ గురుభక్తిని..."



ఏకలవ్యుడు అన్నాడు : "మీరేదెడిసోతే అది."

ద్రోణాచార్యుడు : "నీ కుడిచేతి పొటనవ్వేలు."

ఏకలవ్యుడు ఒక్క క్షణం కూడా ఆలోచించకుండా తన కుడి చేతి పొటనవ్వేలని నరికి గురువేపుని చరణాలకు అర్పించాడు.

ద్రోణాచార్యుడు అశీర్వాదమన్నా అన్నాడు : "కుమారా! అర్జునుడైతే ధనుర్విశ్వలో అందరికంటే ముందున్నాడు. ఎందుకంటే నేను అతడికి

ప్రీతి

గురుభక్తి శ్రద్ధ మరియు

ఉత్సాహపూర్వకంగా ఏ

పరిష్కారా చేస్తే అది పుణ్యంగా

ఫలప్రసూ.

మాకు ఇచ్చి ఉన్నాను. కానీ ఎప్పుడోదాగా సూర్యులందరూలు, నక్షత్రాలు ఉంటాయో అప్పటిదాకా నీ యొక్క గురుభక్తి కారణంగా నీ యుతగానం జరుగుతూనే ఉంటుంది.

ఏకలవ్యుడే గురుభక్తి, ఏకాగ్రత అతడిది ధనుర్విశ్వలో సాధ్యతను ఇవ్వాయి. దానితోపాటే సులలిత మృదయంతో అతడిని గౌరవాన్ని ప్రకటించేసింది. ఎవరైతే గురు విగ్రహం మంది ప్రేరణ పొంది ధనుర్విశ్వలో విజయాన్ని పొందారో ఇంకా అభ్యుతమైన గురుభక్తిగాను ఇచ్చి సాహసం, త్యాగం మరియు సమర్థత యొక్క అదర్శాన్ని అందించారో అటువంటి ఏకలవ్యుడు ధన్యుడు.

సాఫ్టీలు

- * పనులన్నీ సరవేరు. వైవిధ్యం ముందుకు సాగు.
- * చెట్టు నాటిన నాడే ఫలములూ, ఓర్పు వసించు ||
- * సత్యం వంటి తపస్సు, లలిద్ధం వంటి పాపం లేవు.
- * సత్యం ఉన్న వాని పాపయోగం దేవుడు కలుదు ||
- * ఈ తనువు ఒక విషవృక్షం. గురువే అమృత నిధి.
- * తలను ఇచ్చి సద్గురువును పొందినా, చౌకవేరవే ||
- * కులం ! తియ్యని పలుకులతో అందరికీ మేలు.
- * వశీకరణ మంత్రముది. కలు వచనాలు పలుకుకోకు ||

మాతృ-పితృ పుష్కరము

"తల్లి-దండ్రులు మరలయు సురుక్షులందు తలదాచుకొనాడు
అదరగడముచేసాడు" - పూర్వ బాహుళ్యము

ఓ. విద్యార్థ!

అరకటాక్షులై తల్లిదండ్రులను పృష్టిస్తావ
నిజానీ దేవతలుగా భావించడం జరిగినది.
"మాతృదేవో భవ పితృదేవో భవ"

పుణ్యమే త్వ వీణా మహాగీతానాం ఓదలో
ప్రభు సంత త్వ అశానామితే బాహుళ్యము

విద్యార్థులారా! ప్రాచీన కాలంలో ప్రజలు ఎందుకు చాలా సంస్కారాలచేత జీవించేవారు? మీరు తెలుసా? ఎందుకంటే ఆ పనులనులో ప్రజలు తమ తల్లి-దండ్రులకు ప్రతిరోజూ ప్రణామం చేసి వారి ఆశీర్వాదాన్ని పొందేవారు. అట్లాంటి అంతుకాదు: అధికారాదనశీలత్వ నివృత్తి పుష్కరమే సమస్య.



రూపాం తస్య పద్మంతో తలయుగ్మం యశో బలమితి || యనపృశ్తి (2.121)
"ఎవరితో తల్లి-దండ్రులకు, గురుజులకు ప్రణామం చేస్తారో, వారికి మీ పద్మంతో, వారి అయిష్ట, విషయములను తెలుసుకుంటారు. ఇలాంటి సేవ చేస్తారో, వారి అయిష్ట, విషయములను తెలుసుకుంటారు. ఇలాంటి సేవ చేస్తారో, వారి అయిష్ట, విషయములను తెలుసుకుంటారు."

తల్లి-దండ్రుల సేవ యొక్క అవసరమేమిట? మీరు క్రమం కనుబంటి మండి నెట్టకపోండి. తన తల్లి-దండ్రుల ఇష్టానుసారం వారి జాతీయతలో జూర్చుండటమేమిట? వారికి శిష్యులైనా, చేయించడానికి అనుమతించారు. కాబట్టి, క్రూరమృగాల వలె, యాచించి తివరం - ఈ విధంగా అనేక యాచనలను కట్టకపోవద్దు. కానీ తల్లి-దండ్రుల సేవ కుంటే విముఖులు కావడం, తల్లి దండ్రుల సేవ చేస్తూనే అతడు తన ప్రాణాలను విడిచేశాడు. మర్యాదా పురుషోత్తముడు భగవాన్ శ్రీరాముడు కూడా అదృష్టవశాత్తూ తల్లి-దండ్రుల, గురులక్ష్యము. గోపాల్ను ముసలదాసు రామకృష్ణ గురించి వ్రాశాడు:

ప్రాణాం ఊరి కై రక్షణరూపా
మంతు నితా సురు నానాహి మహా || శ్రీ నాథ. వరదహారం
ఒకసారి శివభగవానుడు ముసుగులద్వారా కనిపించినట్లుండు. ఎవరు గొప్ప బని తార్చలేదు? ఇలా అన్నాడు: "గమకశో మేను నీ కంట గొప్పనాడి." గుంతు "మరుమ్మలో నున్నా నా కంటే పెద్దవాడినై ఉండవచ్చు. కానీ గుంతులో కూడా పెద్దవతం (గొప్పవతం) ఉంటుంది." ఈ విషయాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఇరువురూ తల్లిదండ్రులతో తన పాపముల వర్ణన చేశారు.

శివపార్వతులు ఇట్లున్నారు. ఎవరినై మొత్తం భూమండలాన్ని ప్రసక్తిగా చేసి మొక్కుమెలకు వచ్చినారో వారిని గొప్పవారిగా భావించడం జరుగుతుంది.



భార్యయును వెంటనే తన వాగునెక్కిన ముందుగానై అధిగోపించి భూ ప్రసక్తిని చెయ్యడానికై బయలుదేరి నిశ్చరమైంది. గమనీ మాత్రం మరెవరూ విజ్ఞానానికి చేరుకోవచ్చు. కంటపట్టి తాంతు పుష్ప భూధర్ తోనూ తోలింపారు. తరువాత తల్లిదండ్రులను తివ్యాకృతుల వర్ణన ఇచ్చారు. వారి చేతులను పట్టుకొని భార్యకై ఉన్నతమును అనువాదం కూర్చుండినట్లుండు. ఏమైనా, పుష్పినితో వారి శ్రీరంగమును పూజించి వారికి ప్రసక్తిని చెయ్యడం మొదలుపెట్టాడు. ఒక ప్రసక్తి పూర్తయితేనే వారికి నిమగ్నమయ్యారు. దండవత్తుకొని చేతులు నమస్కరించారు. ఈ విధంగా తల్లిదండ్రులను ఏడు ప్రసక్తిలు పూర్తిచేశాడు. శివపార్వతులు ఇలా ప్రసక్తిని ఇచ్చారు. "మహా ఈ ప్రసక్తిలు ఎందుకు అవలంబిస్తావు?"

గంపతి "సప్తశత్రువులూ మూలాలు... సర్వశత్రువులూ మూలాలు... మొత్తం భూమికి ప్రసక్తిగా చెయ్యడం వలన ఏ పూర్ణం లభిస్తుంది? అదే పూర్ణం లభిస్తుంది కనుక ప్రసక్తిగా చెయ్యడం వలన లభిస్తుంది అనేది తానై తెలుసుకుంది. తండ్రిని పూజించడం వలన దేవతలందరినీ పూజించగలగ్గుతుంది. ఎందుకంటే తండ్రిని సేవించేటప్పుడు, కాబట్టి మీకు ప్రసక్తిగా చేసి నేను భూమిని అంతటికీ ఏడు ప్రసక్తిలు పూర్తి చేసుకొన్నాను. అప్పటినుండి గంపతి ప్రసక్తి పూర్తిచేయబడ్డాయి. "శివభూమిలో ఇలా కన్పించి:



విశ్వాత్ పూజనం పూర్ణా భక్త్యాం తన కరోతి యే.
తస్య కై పుణ్యభూమిభవం భవతి నిశ్చయే.
"న పుత్రుడు తల్లిదండ్రులను పూజించి వారికి ప్రసక్తిని చేస్తేనే అతనికి భూమిని ప్రసక్తిగా చేసుకుంటున్నట్లు కరోతి ఫలం నుభవించి లభిస్తుంది."

తల్లిదండ్రులను పురుషులను



అందరినీ పురుషులూ నీ తల్లిదండ్రులను మరచిపోవద్దు. వాళ్ళను మించి నీ మంచి తోనే వారికేమిట ఉండవలసి తెలుసుకో. నువ్వు పుత్రులని రాళ్ళకు పూజలు చేశారు వారు; రాలుస్తే వారి పూర్వయాంతు క్రమము చెయ్యకమ్మ. "కొందరి కొందరి గొరుముడ్డలతో విన్న పంపారు వారు. నీకు అత్యుత్తమమైన వాటినినీ నీ ముక్తి విడిచి నిరవశ్యమైంది. నువ్వు ముంటుంటే నీ తల్లిదండ్రుల కిచ్చారు వారు. ఆ వ్రేలు మూర్ఖుల తోలికలు నీవు నెరవేర్చాలని పురుషులనిచ్చి. "నీవు తోన్న సంహారించడా అది తల్లిదండ్రులకు సమానం కాదు. అంతా పుష్కరమే నివాసాంతం లేక, గర్భం ప్రదిలేరాడు. సంతానం వల్ల నిజాం తోలుకాదు. నీ సంతానం పుట్ట మొదలవచ్చు. చేసినదానికి అనుభవించక తప్పక న్యాయం మరచిపోవద్దు. నిజాం తోలుకాదు. నిన్ను మాత్రం పాపియాల్లో పడతొలికాదు. నిజాం తోలుకాదు. నిన్ను మించిన అత్యుత్తమమైన నిజాం కాదు. నిన్ను కలిచే చాతా, పూలు వలెంటు వారు. ఆ మాధవదేవులకు నీవు మున్నె. వారిని భాగించకముందు. నిజాం సంహారించవచ్చు. కానీ తల్లిదండ్రులను సంహారించలేవు. ప్రతి క్షణం వారి మరణం గొప్పవతం, తేమంతాంత మరచిపోవద్దు."

6 'విద్యార్థులు 14
విభవర్ష తల్లి దండ్రులను
ప్రొసాది "మాతృ-పితృ
ప్రొసాది" త్వవాన్ని
జెరుగగోండి.

పర హత సరస పర్య సహా భూయో ।
పర హిదా సమ సహా అధ్వహయో ॥
“పరులకు నేను చెయ్యటంతో ఏమాటమీటి దగ్గరి ఏమీ లేదు. ఇవేమీలేదు దుష్టాన్ని కలిగించడానికే మించిన నిచక్కం (నివారణ) లేదు. శ్రీరామచంద్ర మాత్రం మరేదీగలం (అపవిత్రుడాయినాలో) ఒక బాలుడు ఉండేవాడు. అతడు ఎంతో నిష్ఠతో ద్వాపర, భక్తకావ్యా పితా-పూజ చేస్తూ ఉండేవాడు. శివుడికి లలితమం చేసిన తరువాతనే మందరినీ క్షాంతిగా చేసి ఒకరోజు అతడు ఉమ్మడిగానే శివుడికి లలితమం చేయడానికి వెళ్ళాడటగా రాలలో ఒక పక్షి స్వపాతాన్ని వదిలేయి ఉండడం గమనించాడు. దారిలో వెళ్ళేవాడు అంటూ ఉన్నాడు : “మద్దెం తాగి ఉండవచ్చు అని అయిఉండవచ్చు ఇది అయి ఉండవచ్చు. మునిగిండును”



ఒకరు అతడికి చెప్పటం బావన చేయవచ్చు ఇంకొకరు ఇంకొకరు చెప్పవచ్చు. అతడి దయనీయమగు స్థితిని చూసి ఆ బాలుడి హృదయం తిరుగుతో నిండిపోయింది. తన పూజ అర్చనకు వదిలిపెట్టి ఆ బాలుడు ఆ వీధివాడి సేవలో

ంగమిస్తూన్నాడు. సృష్టించేయిస్తున్నంత ప్రేమ మహిమ ముందే లభిస్తుంది. మంచి భర్తలాగే తన ప్రేమగా లభిస్తుంది. తన పూజ సామగ్రిని ఒక సైనిక పక్షి ఆ బాలుడు ఆ యువకుడికి సైతం చేసాడు. చాలా కష్టంతో లలిత తన తల్లికి తెలిచాడు. లలిత మెప్పుడూ “వీళ్ళు... వీళ్ళు...” అనినాడు.

ఆ బాలుడు శివుడి కోసం తెచ్చిన నిధిని అతడికి క్షాంతిగా ఉన్నాడు. మళ్ళీ పరిగిస్తూమీదగా ఇండికి వెళ్ళి తన పంతు పానాను తీసుకొని వచ్చి అతడికి ఇచ్చాడు. ఆ యువకుడికి ప్రాణం లేదే వచ్చింది.

ఆ యువకుడు తన స్వగృహం చెప్పాడు ఇలా అన్నాడు. “బాబూజీ! నేను తీవ్రతర మండి వచ్చాను. నా తండ్రి మరణించాడు. నా మిత్రులందరి రాత్రి మగలు తిడుతూ ఉంటారు. “ఎంహించించకపోతే ఏం తింటావు.” అని, ఉమ్మడిచేతులు తిరిగిలేదు. తిరుగుతూ తిరుగుతూ అమామమమమ ప్రత్యక్షమీసేమ చేరుకున్నాడు. మరేమీలేదు చెయ్యాలనే ప్రయత్నం చేశాను. నమ దోహతాని కూలించి క్రొత్త బాణాన్నిమీసేమ మరేమీ నమ్మ బాగా తొక్కినాడు. ఇంకవేరేమీలేదు నమనమ మరేమీలేదే వీళ్ళివేస్తే వచ్చు ఉండగా 3 కోటిం మండి ఉండి చేతిపిడివడం వలన అతడితో తల తిరిగి రిటివేమీయూ.”

22 మీము కూడా పరకపుకార్తాలని కావాలి

బాలుడు అతడికి దోహతం పెట్టాడు. ఇంకా తన ప్రాణం చేసుకొన్న తేమిభాష దబ్బులను కూడా ఇచ్చాడు ఆ యువకుడు ఎక్కడైతే వెళ్ళాలో అక్కడే వెళ్ళడానికి ఏర్పాటు చేశాడు. ఆ బాలుడి హృదయంలో అనంద కలిగింది. దోహత సుందే స్వరం వినిపించింది “కుమారా ఇప్పుడు నేను ప్రాంతంగా నిన్ను కలుసుకొందాను. శీవుడికి కలుసుకుందాను.”

“శీవుని గురించి మాట్లాడుతున్నది ఎవరు?” అని బాలుడు ప్రశ్నించాడు.

బాలుడు వచ్చింది. “ఏ శీవుడినైతే నీవు పూజిస్తావా? ఆ అశ్వశివుడిని ఇప్పుడు నేను నీ హృదయంలో ప్రత్యక్షపాతాను. అర్చనలకానికి సేవ చేయడం నా దృష్టత. శివుడికి సేవ చేయడంతో ఏమానం.”

ఆ రోజు బాలకుడి లింతగర్భాన్ని లభ్యతమైన ప్రేరణను, ప్రోత్సాహాన్ని అందించాడు. తొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత అతడు భగవంతుని సాక్షాత్కారం కోసం వెళ్ళి విడిచి బయలుదేరాడు.

స్వామీ శ్రీ వీరాశాస్త్రి బాపూగారి శ్రీచరణాల వద్దకు చాలా మంది వస్తూ ఉండేవారు కాని అందరిలో తన ఆశ్చర్యశీవుడిని చూసి “ఇన్ని వయస్సులోనే తరిసే తెలియకుండానే ఆత్మబంతనను ఆత్మయం చేసుకొన్న ఆ యువకుడు వారి హృదయమను ప్రాప్తంపరేమకొని ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందాడు. ఆ యువకుడెవరో తెలుసా ?

పూర్వ గురు కృపా బాధి, పూర్వ గురు కా ఛాన్, అధానలో సే హా గయే, హృదయా అశాంతమే :

అర్చనాది-కోట్లది మండికి ఇష్ట-అరాధ్యమ ప్రాణపురీయలు, విశ్వవందనీయులు పూజ్య సంజీ శ్రీ అశాంతమే బాప్సాగారు.

యోగ-సామర్థ్యమున వ్యవహరించు

బ్రహ్మవిష్ణు అనేది దానంతట అదే ఒక సామర్థ్య ఉన్నతమైన స్థితి. బ్రహ్మవిష్ణుతో పాటు ఒకవేళ యోగ సామర్థ్యం కూడా ఉన్నట్లయితే పాలకు చెక్కరి స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇలాంటి కేయల పూజనాపూజానికంటే జీవంతలో మాత్రమే కాదు, ఒక ప్రతి తమరి బ్రహ్మవిష్ణు సామర్థ్యాలను సామర్థ్యమున చేతనే ఏమానంద మనస్థానానికి ముందే తెచ్చుకుంది. ఇక మరేదీలేదు తమరి కనుగొని క్రిందతో చెనిపోయిన అమృత. సైతం జీవనదానం అధారవదం కరుణతామరాలకు గురైన ప్రాంతాలలో వర్షం కురవడం, సంవత్సరాల తరచి సంకలి రహితవలెనై ఉండవలకు నంతానం కల్పడం, దోసం యొక్క మొండి వ్యాధులు ఏపాలాగానో మూలం కావడం, విద్యమూలం భవం ప్రాప్తించడం వ్యాధిని నాలకి మండికల్ల అధారవదం, భవం నామరూప జీవంతలో అశ్చర్యాన్ని సంపదించేయేమిటి ఈ ప్రకారంగా అనేకానేక సంభవతలు జరుగుతాయి-సామర్థ్య సంపన్నతకు ప్రమాణాలు.

మీము కూడా యోగ సామర్థ్యంతో సంపన్నులని కావాలి

అవార-ఆలోచనలు, భోజనపానాలు, వస్త్రాలు మొదలగునవి మన వ్యవహార-సుస్వస్థ్యాలపై ఎంతగా ప్రభావం చూపుతోందంటే వీటి వలన మన ఆరోగ్యభాగంలో చాలా పరివర్తన వచ్చేస్తుంది. దానితో పాటే మన జీనుపు-మనస్సుల ఆరోగ్యంపైన కూడా గాఢమైన ప్రభావం వదుతుంది. అందువలన సుఖమైన, ఆరోగ్యకరమైన మరియు గౌరవనీయమైన జీవితాన్ని జీవించడానికై మనం సంతం ద్వారా చేపట్టిన, శాస్త్రాలు మరియు సంస్కృతిలో తర్జునచేసిన నియమాలు పాటించాలి.

నమస్కారం చేయండి ✓



ఋతువులనుగురించి ఎంచుకున్న తిండి ✓



అలా ఎండ రసాన్ని త్రాగండి ✓



శాంతిని చేయండి ✓



పానం త్రాగండి ✓



పంపు బుర్రలులాంటివి తిండి



ఫీక్స్ ప్యాంట్ వేద్దు ✗



గుట్టె, ధూప్రహారం వద్దు ✗



మద్యం-కూలేడ్స్ వద్దు ✗



మారినాహారం వద్దు ✗



టీ-కాఫీలు వద్దు ✗



పీజా బర్గర్, ఫాస్ట్ ఫుడ్ వద్దు ✗



శివాజీ దిక్పండి దారు

శివాజీ సాహసం

శివాజీ సాహసం

శివాజీ సాహసం

నాణ్యమైనదిగా

సూక్ష్మము

సుస్వచ్ఛమైనదిగా, అందంగా ఉండేదిగా

భగవంతుడు అందంగా, నిశ్చలంగా ఉండేదిగా

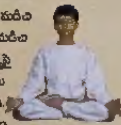
యోగాసనాలు మరియు యోగిక క్రియలు

యోగాసనాలు వివిధ శారీరక క్రియల మరియు ముద్రల ద్వారా శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, మనఃస్థిరంగా ప్రసన్నంగా, సుఖదుఃఖాలను మోగొల్పడానికి మన పూర్వ ఋషి-మునుల ద్వారా అన్వేషించబడిన ఒక విశ్వమగు ప్రణాళిక.



పద్మాసనం

రాజాలు : ఋషి యోగి లోకేశ్వరుడు, విరాటం జయసుకుమారుడు, అశ్వపాదం, మహాబలం పెంపొందుతాయి. విధి : పరమరతనం ప్రకటించి కాళ్ళను దాపండి. కాళ్ళను విడిచిపెట్టడం కుడికానికి మించి ఎడమ కాళ్ళపై ఎలా ఉంచాలో మెడిటేషన్ నాల్గ క్రిందకి రావాలి. లోకానికి ఎడమకాని మరొక కుడి కాని తొలగించి ఉంచండి. ఇక్కడ క్రమంగా మార్చుకోవచ్చు. రెండు చేతులను రెండు మోతాకాల్లో బ్రాహ్మచర్యంలో ఉంచండి. రెండు మోతాకాల్లో వేరుగా ఉంచండి. ఇప్పుడు గాఢంగా శ్వాసను లోపల గీచండి. శ్వాస నెమ్మదిగా రాగా శ్వాసను లోపలకి పుట్టి విరాటంగా విడిచిపెట్టండి. ద్వాసం బ్రహ్మచర్యంలో ఉంచండి. కష్టం, అర్థమయకాలంగా ఉంచండి అంటే సగం తెలిసిన, సగం మూసిన, తల, మెడ, గాత్రం, మెట్టకుక విరాటంగా, దానినూ ఉంచండి. లెక్కనంచే సమయం విరాటంగా పెంచుకోవచ్చు. ద్వాసం, జపం, ప్రణామం మొదలగువాటిని చెప్పడానికి జప ముఖ్యమైన అవసరం. ఈ అవసరంలో కూర్చుని బ్రహ్మచర్యం గుర్తు లేదా జపం ద్వారా ద్వాసం చెప్పడం లేదా అంటే లాభం కలుగుతుంది. గమనిక : బలవిహీనుల పాతాళం, లోకేశ్వరుడు, అశ్వపాదం మరియు బ్రహ్మచర్యం లభించడం ఈ కమండలో పుట్టింది.



శశికాసనం

రాజాలు : విద్యలు శక్తి పెరుగుతుంది. మరదలపట్టు, క్రోధహంసం ప్రతి నియంత్రణ ఉంటుంది. విధి : శక్తిమంతంలో కూర్చోండి. శ్వాసను తీసుకొంటూ గుండెలను పైకి లేపి చేతులను చదుపురం పైకిలేటి తీసివేసి. శ్వాసను విడిచిపెట్టడం విరాటంగా ముందుకు వంగి శిశువు నేలకు తలవంచి, తోచిందన చేతులను శరీరానికి ముందుకు నెలపైకి పెట్టండి. విరాటంగా ఉద్భవం విశ్వాసం తీసివేసివేసి. విరాటంగా శ్వాసను తీసుకొంటూ చేతులను, తలను పైకివేస్తూ యోగాశక్తికి రండి.

ప్రత్యేకతలు : 'శివ గం గుంటవనం నమః' కంఠం యొక్క మామనీ జపం మరియు గుంటవనం శ్లోకం ద్వారా ప్రార్థించండి. ద్వాసం చేస్తూ శరీరానికి భావంతో ఈ స్థితిలో ఉంచడం వలన భగవంతుడు మరియు సద్గురుచేతుల చరణం పట్టి క్రింద పెరుగుతుంది. జపం ఉత్తమమౌతుంది. ప్రతిరోజూ నిద్రంచే ముందు మరియు ఉదయం మోగొల్పడం చేయండి 5 నుండి 10 నిమిషాల దాకా ఇలా చేయండి.



తాండూసనం

రాజాలు : నిత్యరత మరియు శరీరం యొక్క అన్ని పెరుగుతాయి.

విధి : రెండుకాళ్ళ మధ్య 4 నుండి 6 అంగుళాల దూరం ఉంచు తిన్నగా నిలబడండి. చేతులను భరణానికి ఆదరించి ఉంచండి. మరీమలను పైకిలేటి సమయంలో శ్వాసను లోపల గీచుకొంటూ రెండు చేతులను తలవంచి పైకిలేటి. కాళ్ళ పంజాపై నిలబడి శరీరాన్ని పూర్తిగా పైకివేసివేసి. తల తిన్నగా, పైకి ఆకాశంపై ఉంచండి. అంతేతులను ఎడమకాని ఉంచండి. శ్వాసను లోపల ఆపి ఉంచు యోగాశక్తి జప స్థితిలో నిలబడి ఉంచండి. శ్వాసను విడిచిపెట్టడం మరీమలను నెలపైకి లేపి తీసుకురండి. చేతులను క్రిందికి తీసుకువచ్చి యోగాశక్తికి రండి.

శవాసనం

రాజాలు : శరీరం యొక్క సమస్త నాడీవ్యవస్థల నిత్యానికి అవసరం. శారీరక, మూసక పైకి పెంపొందుతుంది.

విధి : పిద్ధలిలా పడుకోండి. రెండు కాళ్ళను చేరువేయగా ఉంచండి. ముందు రెండు చేతులను మధ్యా భరణానికి వేరుగా ఉంచండి. ముత్రం శరీరాన్ని మరీమలించి పైకి లేపి సమయంగా ఉంచండి. తల తిన్నగా ఉంచండి, కళ్ళు మూసి ఉంచండి. అంతేతులను ఆకాశంపై తలించండి. మనోవేద్యంతో శరీరం యొక్క కాళ్ళ నుండి శరణానా చూస్తూ ఉంచండి. ప్రతి శరణవేద్యాన్ని శరీరం చేస్తూ వెళ్ళండి. వంతుం బాగా బ్రతిక్కి అభయంపై మనోవేద్యం ద్వారా సాగించి చేస్తూ ఈ అభయం నిత్యానికి పెంచుతూ ఉంచు భావించండి. గుర్తుంచుకోండి : శరణావనం చేసుకున్న సన్నివేశం దానినూలుగా ఉంచడం అనివార్యం.



ఉంగు శిశువు మరియు యోగిక క్రియలు

రాజాలు : మనస్సు విశాక్షమౌతుంది. ద్వాసం-భజనలలో, తదుపరిలో మనస్సు లగ్నమౌతుంది. ప్రాయశ్చిత్తం ద్వారా శశిమౌతుంది.

విధి : పిల్లశ్వాసను తీసుకొని విరాటాను మూసి 'శివ'ధ్వని చేస్తూ ఉంచు పైకి-క్రిందకి చేయాలి.

గమనిక : ఈ ప్రయోగానికి ప్రతిరోజూ నేపథ్యం రెండు సార్లు మార్చు చేయాలి.



ప్రాణ ముద్ర

• ప్రాణశక్తి పెంపొందుతుంది. • కష్ట వ్యాధులు కలిగిన కళ్ళతోను వంటలును ఆగ్నించడంలో అశక్తం కాదాడం.



భూమి ముద్ర

• శ్వాసనంతలపై నిలబడినా అభయం, • విశాక్ష మరియు బ్రహ్మశక్తికి వ్యర్థం కలుగుతుంది.



యోగిక క్రియలు

తంగ ముద్ర

• కష్ట ఆరోగ్యమంది, కపం తీసుకుంది.



శూన్య ముద్ర

• చెడుస్వాస్థ్య తొలగిపోతుంది. • చెల్లని ఉద్వేగంతో ఈ ముద్రను 4 నుండి 5 నిమిషాల దాకా చేయాలి.



'దక్ష' అనగా సరియైన దిశ

సద్గురువు చెప్పినట్లుగా ప్రతినయమాచు కీనుకోవడమే దక్ష ఆ విధంగా జీవితాన్ని యాపాదించుకుని కొందరి విద్య అవుతుంది. పూర్వ కాలంలో దక్ష ప్రకారమే విద్య నడుచుకుంటుంది. అన్ని క్రమ విద్య నరించి, ఆ విద్య-విద్య అనేది మానవుడి నుండి మనమనకున్నదిగా ప్రకటించాలనే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండాలి.

వివాక విద్యను అభ్యసించు, మంచిదే. కానీ అవిద్య వైదిక దీక్షతో ముడిపడి ఉండదని అవసరం. దీక్ష అనగా సరియైన దిశ. ఏ విద్యా దీక్షకంటే వివాక విద్యతో పాటు దీక్ష ఉంటుందో, ప్రార్థన, దాక్షత మరయు ఉపాసన యొక్క సరిహద్దులు ఉంటాయని అనుకున్నప్పుడు కలవాడిగా, అందరితో ప్రేమ పూర్వకంగా వ్యవహరించేవాడుగా, జీవితంగా-జీవితంగా, సామాన మరయు యతేష్యా తయారవుతాడు. దీక్షతోనే జీవితం యొక్క సరియైన దిశ అర్థం అవుతుంది. వాస్తవం అక్షిప్తమై ప్రాప్తిస్తుంది. అక్షిప్తమైనాన్ని ఎప్పుడో పొందుతారనే వారధి సగంపంజీవున జీవితం.

భూకృత బాధానీకం నుండి ముక్తమీక్షిస్తున్న బాలిని జీవితంలో కట్టి లెక్కాదు :

అటువంటి బాలి జీవితాల్లో నిరాశ, విషాదం, చింత, భయం మొదలగునవి తీరగోచరాలు. వారు ఉత్సాహవంతులుగా, విశ్వాసావళులుగా, విశ్రాంతియుగా, నిర్భయయుగా, ముగ్ధమంతయుగా తయారవుతారు. బోధనగా ప్రవర్తనమీదుగా ఉండారు. భయభ్రతి వారు అర్థమైనా ముందుకు.



సారస్వత్య మంత్ర మహిమ

ప్రకృత్యాన్ని సద్గురువు నుండి సారస్వత్య మంత్రదీక్ష తీసుకొని జపించే బాలలకు జీవితంలో విశాలత, అంచనా తెచ్చుగుల శక్తి, నిర్భయశక్తి, మరయు ధైర్యశక్తి అద్భుతంగా పెరుగుతాయి. చుట్టూ తేజస్విగా తయారవుతుంది.

మేము కూడా సారస్వత్య మంత్ర దీక్ష తీసుకోవాలి.

సత్యంగం, మంత్రదీక్ష ఎక్కడి నుండి ఎక్కడికి ప్రేరణగాయించు కలం !

"మొదట్లో నేను గురువును మేపుతూ ఉండేవాడిని. ప్రతిరోజూ ఉదయమనే రాత్రికి కీని పెట్టుకుని రాత్రి, స్నానం చేసి, ఉన్న గురువు అయిన దీక్షతో మంచినీళ్లు తీసుకొని వెళ్ళేవాడిని. మధ్యాహ్నం వాడినే తినేవాడిని. తర్వాత వందల సంవత్సరాల కాలం నేను ప్రకృతి యొక్క సందర్శనకు భూమియై వచ్చాను. సందర్శన ఉండేవాడిని.



12వ తరగతిలో నాకు కేవలం 60వలసం మధ్యాహ్నం మార్పును అర్థంచేసుకు. దాని తరువాత నేను అంతరిక్షంలో జంతువులలో చేరాను. తరువాత నాకు బాహ్యజీవాల ద్వారా సారస్వత్య మంత్రం అందింది. నాకేదిని నేను ప్రకృతి సద్గురువు యొక్క శక్తి ప్రసరించాలి, నేను విభిన్నతరంగా మంత్ర అభివ్యక్తిని చేశాను. జన్మమే నేను 90 ఎంబీ గురువారాన సంద్యలో భావించియున్నాను. నేలను సుమారు 1,80,000 రూపాయల వంటకంపై ఉన్నాను. గురువేషాలు గురువు మేపుతినే ఒక కేవల బాలావని ఈ నాకు ఈ పైకికి చేర్చగలిగాను."

- శ్రీశతీ సోనీ, ఎంబీ గ్రాఫ్ జంతువీరి, ఢిల్లీ

మొత్తం దీర్ఘవీరిని కంఠస్థం చేసుకుని ప్రపంచం దిశాన్ని మెలికొట్టడం జరిగింది



"అగ్నివర్ష ఎక్కాన్ని అగ్నివర్ష దీక్షతో (ఇంగ్లీష్ లో అగ్నివర్ష) కేవలం 30,000 రూపాయల వాటి మేలం సందర్శనకు నాకు చేసు కంట్రీని చేశాను. జాత ప్రసంగం మొత్తంలో ఒక అర్థంపైనే విభిన్నతరంగాలతో పాటు తీసుకున్నాను. దీని వలన నా మీద 'రెడ్ యాల్' లో నరక రాక్షసుల ఉపాయం చెప్పబడింది. అంతే కాదుగా 'కే' జీవితో చూపించుకుంటున్నారని నేను 'శాంతి జంతు'లో కూడా నేను ప్రసంగం చేశాను. నేను వెంటాడుతున్నాను. 'ది కే' చిత్రక సమయం ఎప్పుడో మేము 25 మంది అర్థంపై స్వయంగా నా మీద కూడా ఉంది. నాకు పూర్వ గురువుల మంత్ర దీక్ష అందింది. భావన ప్రాణాయామం నేర్పారిన అంతానీ అందింది. మన బలహీనతలనే ఉపయోగించుకుని సాధించడంలో సాధనాలుగా మార్పుకొని నరక ప్రపంచం, కలెక్షన్, బలాన్ని ఉత్సాహాన్ని పొందగలిగారు. - ఎఫ్.ఆర్. గురువేలు యొక్క అక్షాంశమగు క్షుణ్ణి యొక్క అభ్యుదయం."

- సేతుప్ర మహతా, అప్రెంట్ డిస్, రోసెంట్ (అర్చాన)

మంత్ర దీక్ష, యోగిక ప్రయోగాల వలన సాధించిన వివాకం

"మొదట్లో నేను కూడా సూర్యునిగా ఉండేవాడిని. నాకు సుమారు 30 నుండి 55 వలసం మధ్యాహ్నం అభివ్యక్తి ఉండేది. 11వ తరగతిలో నాకు అంత సమయం యొక్క కీని చెప్పేటావడం మన సాధనాన్నిగా మారి తొలి దిండ్లను పిలిచించి సద్మ సమయ నుండి సందించి నేనే విషయం చెప్పుకునే సందర్భం కూడా ఏర్పడింది. తరువాత నాకు పూర్వ బాహ్యజీవాల వలన సారస్వత్య మంత్ర దీక్ష అందింది. ఈ మంత్రాన్ని వసుచందం కలెక్షన్, బాహ్యజీవాల ద్వారా కలెక్షన్ ప్రయోగాలను అభ్యసించడం వలన కొద్ది సమయంలోనే నా యొక్క మంత్రాభివ్యక్తి రూపంలో వాణింది. ఆ తరువాత 'సోకియా' మొదటి కలెక్షన్లో 'సోకి' సెట్టింగ్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ వసుచందం నేను నియమితులయ్యాను. నేను ఒక పుస్తకాన్ని వ్రాశాను అది అంతర్జాతీయ కలెక్షన్లను నిర్వహించే సెట్టింగ్ యొక్క డిజైనింగ్లో ఉపయోగపడుతూ ఉంది. ఒక కలెక్షన్ ప్రయోగం ద్వారా ప్రయోగంపై ఆ పుస్తకం యొక్క నెం 110 బాల్బు (సుమారు 4,500 రూపాయలు) వీరిని ప్రయోగించి కలెక్షన్లను వాటిలోని అందింది. జన్మమే ప్రపంచంలోని ఎన్నో రోజులలో మొత్తం రంగంలో శిక్షణను జన్మతానే గానూ నేను జన్మగోచరమైన ఉపయోగం. నేను కుర్రాక పుస్తకాన్ని బాధా వ్రాశాను. దాని వెల 150 రూపాయల (సుమారు 6000 రూపాయ) జనంకా పూర్వకీ గారి నుండి అందించిన సారస్వత్య మంత్ర దీక్ష యొక్క అందించును."



- అజయ్ రంజన్ మెహ్రా, జనకే ప్రతి, ఢిల్లీ

మేము కూడా సద్గురువుల కలెక్షన్ ప్రవర్తనను ముగిస్తూ కలెక్షన్లను పొందగలిగాము.

